

¿Cómo sé cuánto pescado es seguro para comer?

- Siga las recomendaciones sobre el consumo de pescado de Carolina del Sur.
- Para tener una copia gratuita del folleto con las recomendaciones del consumo llame a DHEC al 1-888-849-7241 (teléfono de llamadas gratuitas).
- También puede visitar el sitio de red en <http://www.scdhec.gov/fish>.

¿Cómo puedo reducir el riesgo de salud por comer pescado?

-  Coma peces más pequeños y especies de pescado con menos mercurio, como por ejemplo el salmón y flounder.
-  Siga las recomendaciones sobre el consumo de pescado.
-  Coma pescado que viene de ríos y lagos que no tengan recomendaciones de consumo.

Para más información sobre las advertencias del consumo de pescado en Carolina del Sur, póngase en contacto con:

S.C. DHEC
2600 Bull Street
Columbia, SC 29201
1-888-849-7241 (número de teléfono gratuito)
<http://www.scdhec.gov/fish>

Para más información sobre pesca, póngase en contacto con

SCDNR
PO Box 167
Columbia, SC 29202
(803) 734-3886
<http://www.dnr.sc.gov>

Los jóvenes también pueden visitar al www.screelkids.com para obtener más información sobre un programa de pesca gratuito para ganar premios.

Pescar, una maravillosa manera de reunirse con su familia y pasar tiempo juntos al aire libre. Antes de ir de pesca, ¡No olvide revisar las reglas y regulaciones de su área!



Realidades del mercurio en el pescado



Impreso en papel reciclado
ML-025331 8/08





Pescar es una actividad al aire libre que puede ser divertida y relajante, pero algunos peces pescados en Carolina del Sur pueden contener niveles dañinos de mercurio.

¿Por qué debo comer pescado?

- Es bajo en grasa y contiene ácidos grasos de omega 3 (estimula la salud del corazón)
- Es un buen recurso de proteína, vitaminas y minerales
- Comer regularmente la cantidad correcta de ciertos tipos de pescados puede ayudar a reducir las posibilidades de tener un infarto o apoplejía.

¿Qué es el mercurio?

- El mercurio ocurre de una forma natural en el ambiente y también es añadido por el hombre.
- El mercurio llega a los peces por medio de las plantas y los animales que ellos comen.
- El mercurio se acumula en la proteína o carne de los peces (es la parte que comemos).
- Peces viejos y grandes han comido más y han estado por más tiempo en el agua, por lo cual posiblemente tengan más mercurio en el cuerpo.

Efectos del mercurio en la salud

- Su cuerpo naturalmente elimina cantidades pequeñas de mercurio.
- Si hay demasiado mercurio, su cuerpo no puede eliminarlo

Síntomas

- En fetos y bebés
 - Daño cerebral
 - Ceguera
 - Convulsiones
- En niños menores de 14 años
 - Problemas digestivos
 - Daño a los riñones
 - Problemas con el sistema nervioso
- En adultos
 - Adormecimiento u hormigueo en la boca, manos y pies
 - Problemas en la visión o audición



Aviso importante:

- Problemas de salud causados por el mercurio en niños y fetos no siempre pueden ser corregidos.
- Todos estos problemas en adultos pueden normalmente ser corregidos si una persona deja de comer pescado que contiene altos niveles de mercurio.
- Si usted está preocupado por la cantidad de mercurio en su cuerpo, visite a su médico.

¿Quién está en riesgo?

- Bebés
- Niños menores de 14 años
- Mujeres de edad reproductiva
- Mujeres que amamantan
- Mujeres embarazadas

¿Por qué están estas personas en alto riesgo?

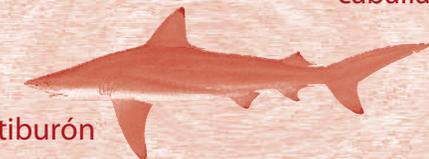
Cuerpos en desarrollo como los de los bebés y niños pequeños están en alto riesgo ya que sus cerebros y sistema nervioso todavía se están formando.

¿Qué consejos deben de seguir aquellos que están en mayor riesgo?

- No deben comer pescado de las áreas que tengan una advertencia (www.scdhec.gov/fish).
- Aquellos en alto riesgo deben de comer solamente una vez a la semana pescado de agua dulce.
- No coma ninguna clase de caballa gigante (king mackerel), tiburón (shark), pez espada (swordfish) ni tilefish.



caballa gigante



tiburón